

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**
(НИУ «БелГУ»)
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, КАК
АДАПТИВНОГО ВИДА СПОРТА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011302
Мороз Дарьи Владимировны

Научный руководитель
к.п.н, доцент Николаева Е.С.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. История развития лёгкой атлетики | |
| 1.1. История развития лёгкой атлетики в мире..... | 5 |
| 1.2. История развития лёгкой атлетики в России..... | 10 |
| 1.3. История развития лёгкой атлетики в Белгородской области..... | 12 |
| Глава 2. Особенности становления и развития легкой атлетики как адаптивного вида спорта | |
| 2.1. Особенности и периоды развития адаптивной физической культуры и спорта..... | 21 |
| 2.2. Особенности становления и развития адаптивной лёгкой атлетики..... | 29 |
| Выводы..... | 45 |
| Список литературы..... | 48 |

ВВЕДЕНИЕ

За давностью лет уже невозможно установить, кто и когда назвал лёгкую атлетику королевой спорта. Но любопытно, что за многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др. Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Актуальность выбранной темы продиктована тем, что тренер должен обладать множеством знаний, относящимся к данному виду спорта, в том числе, знать историю возникновения и развития лёгкой атлетики в мире. Это необходимо для того, чтобы преподаватель был достаточно компетентен в своём предмете и мог передать имеющиеся знания своим ученикам.

Цель исследования – изучить и проанализировать историю развития лёгкой атлетики в том числе, как адаптивного вида спорта в мире, России и Белгородской области.

Задачи исследования:

1. Сформировать представление о возникновении лёгкой атлетики;
2. Изучить процесс становления лёгкой атлетики, как олимпийского вида спорта.
3. Охарактеризовать особенности становления и развития лёгкой атлетики в Белгородской области.
4. Выявить особенности становления и развития лёгкой атлетики, как адаптивного вида спорта.

Объект исследования – история развития лёгкой атлетики, в том числе, как адаптивного вида спорта.

Предмет исследования – этапы и особенности развития лёгкой атлетики, как адаптивного вида спорта.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературных и документальных материалов по проблеме исследования, опрос в виде беседы, отбор, систематизация, сравнительно-исторический анализ теоретических и эмпирических данных.

Новизна исследования заключается в том, что в работе в целостном виде представлена история развития лёгкой атлетики в мире, в России и в Белгородской области в том числе, как адаптивного вида спорта.

Практическая значимость исследования определяется тем, что полученные материалы могут быть использованы при разработке учебного пособия по истории физической культуры и спорта на Белгородчине, в образовательном процессе факультета физической культуры Национального исследовательского университета «Белгородский государственный университет», а также в деятельности тренеров по лёгкой атлетике.

Глава 1. История развития лёгкой атлетики

1.1. История развития лёгкой атлетики в мире

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь.

Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки и метания — упражнения, составляющие фундамент современного легкоатлетического спорта. Археологи, раскапывая стоянки древнего человека, находят много красноречивых свидетельств тому, что уже на заре цивилизации эти навыки играли огромную роль в повседневной жизни человека. Конечно, в ту пору о спорте в современном его понимании и речи идти не могло. Родился он гораздо позже. Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию.

Программа этих соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий». (Отсюда, собственно, и возникло слово «стадион».) [28;51]. Более полувека этот вид бега — «стадиодром» — оставался единственным видом соревнований на эллинских олимпийских праздниках. Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия [15;110]. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Второе рождение лёгкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры [13;97]. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России лёгкая атлетика появилась в 1888 г., когда в дачном местечке Терлево под Санкт-Петербургом по инициативе молодого банковского служащего Петра Москвина был создан кружок любителей спорта. Его участники занимались лёгкой атлетикой, проводили разнообразные состязания, преимущественно в беге.

На Играх 14-й Олимпиады (724 г. до н. э.) впервые были разыграны призы в беге на дистанции, равной двум стадиям. На Играх 15-й Олимпиады появился бег на выносливость — от 7 до 25 стадиев.

Уже в ту пору участники Игр специализировались в отдельных видах программы состязаний. Например, бегуны на длинные дистанции, как правило, очень редко стартовали в беге на короткие дистанции. Зато очень часто один и тот же атлет выступал на двух коротких дистанциях и нередко оказывался сильнейшим на обеих сразу.

На олимпийских праздниках проводились также соревнования бегунов, выступавших в полном боевом снаряжении. Атлет, побеждавший на коротких дистанциях, а также в этом виде состязаний, получал почетное звание «триаст», то есть трёхкратный победитель [13;84]. Дважды такой чести удостоивался Леонидас с острова Родос.

Начиная с 16-й Олимпиады (708 г. до н. э.), программа Игр обогатилась новым видом — пятиборьем. Он включал бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу (как видим, и в этом многоборье лёгкая атлетика составляет основу).

Прыжок в длину в то время атлеты выполняли со специальными гантелями в руках. Тогда считалось, что это помогает усилить маховое движение рук и преодолеть в полёте большее расстояние. Копьё и диск

метали с небольшого возвышения. Причём копье держали не просто в руке, а при помощи петли из кожаного ремня, в которую метатель вставлял пальцы. Копьеметатели в ту пору состязались в бросках на меткость попадания в цель, тогда как дискоболы соревновались на дальность.

Победителей соревнований чествовали тогда очень пышно. Их увенчивали венками из оливы, ветви для которых срезали специальным золотым ножом со старых священных деревьев. Когда чемпионы возвращались домой, их встречали толпы радостных соотечественников. Поэты слагали в честь победителей хвалебные гимны [7;78]. Имена чемпионов высекались на каменных плитах, а некоторым из них даже ставились памятники. Именно благодаря этому до нас и дошли их имена...

Развитие современной лёгкой атлетики началось в 30-40-е гг. 19 в. (первые соревнования — в колледже г. Регби в Англии в 1837); в 80-90-е гг. во многих странах были организованы любительские клубы, лиги и др.

Развитие современной лёгкой атлетики тесно связано с олимпийским движением. Достаточно сказать, что розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896 г. стал первым официальным международным соревнованием по лёгкой атлетике [7;96]. С тех пор она прочно заняла ведущее место в программе всех Олимпийских игр.

И именно легкоатлет стал первым олимпийским чемпионом. Это был американец Джеймс Конноли, 5 апреля 1896 г. завоевавший победу в тройном прыжке с результатом 13 м 71 см. Однако не Конноли стал подлинным героем I Олимпиады современности.

Несколькими днями позже в борьбу вступили марафонцы. Они бежали 40 км по той самой каменистой дороге, по которой около 2500 лет назад пробежал из селения Марафон в Афины эллинский воин-говец с вестью о победе греков над персами. По преданию, гонец прибежал в город, не останавливаясь в пути, и с возгласом «Мы победили!» упал замертво. В честь подвига этого солдата в программу Олимпийских игр и был включен пробег

от Марафона до Афин. Впоследствии марафонский бег стал одним из обязательных видов лёгкой атлетики.

Для Греции — хозяйки I Олимпиады — победа в этом виде программы была вопросом национальной гордости и чести. Тысячи болельщиков разочарованно вздохнули, когда с середины дистанции пришло сообщение: в числе лидеров нет греческих бегунов. Но затем ситуация на дистанции изменилась. Прежние лидеры, не выдержав жары, сошли, и первым на стадион вбежал грек Спирос Луис, скромный почтальон из посёлка Марузи.

Последний круг вместе с победителем пробежал сам король Греции, в порыве чувств покинувший королевскую ложу. Луис стал национальным героем своей страны.

В целом же олимпийский дебют «королевы спорта» прошел в Афинах весьма скромно [7;115]. Легкоатлеты соревновались лишь по 12 видам (сравните: сейчас программа легкой атлетики насчитывает 44 вида). Всего на старт вышло менее ста спортсменов. Например, в высоту прыгали лишь пятеро. Гораздо больше участников собрали соревнования по гимнастике и стрельбе.

Заслуживает внимания такой эпизод олимпийских состязаний. На старт дистанции 100 м большинство бегунов вышли в коротких белых брюках и сапогах с короткими голенищами. И только один спортсмен — американец Томас Бэрк — был в трусах и в обуви полегче, напоминавшей современные шиповки. Если его соперники принимали старт стоя, то Бэрк опустился на одно колено и уперся в землю руками. Зрители даже посмеивались над этим оригиналом. Но каково же было их изумление, когда именно Бэрк финишировал первым. С тех пор низкий старт стал общепринятым в соревнованиях спринтёров.

Техника бега в те времена мало чем напоминала отточенные движения современных бегунов [7;123]. Спортсмены бежали скованно, напряженно. И лишь со временем стало ясно, что быстрота несовместима с напряженными мышцами, что, чем свободнее бег, тем выше скорость. Уже на II Олимпиаде

в Париже (1900 г.) американец Фрэнсис Джервис намного улучшил олимпийский рекорд, преодолев 100 м за 10,8 с.

Достижения сильнейших атлетов в ту пору росли довольно быстро, не то, что сейчас. Так, Эллери Кларк из США прыгнул в Афинах в длину всего на 6 м 35 см, а его соотечественник Алвин Кренцлейн стал лучшим на II Олимпиаде в Париже с результатом 7 м 18 см. Были разыграны награды в беге на 5000 и 10000 м, в эстафетах 4X100 и 4X400 м, а также в десятиборье.

На восьми Олимпиадах современности борьбу вели только мужчины [13;97]. Но вот в Амстердаме в 1928 г. на легкоатлетические арены впервые вышли женщины. Их олимпийский дебют превзошёл все ожидания. Во всех пяти видах программы женщины установили мировые рекорды.

Становление современной лёгкой атлетики

Современная лёгкая атлетика раньше, чем в других странах, получила признание в Англии, хотя в разных странах наблюдались отдельные попытки проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. В 1837 г. учащиеся колледжа в городе Регби соревновались в беге на дистанцию около 2 км, после чего такие соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии [14;57]. Программу состязаний стали дополнять бегом на короткие дистанции, с препятствиями и метаниями. С 1851 г. в их программу стали включаться прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику и проводивший различные соревнования. Позднее подобный клуб был организован в США. Центрами развития лёгкой атлетики в Штатах стали университеты [15;87]. Постепенно к концу позапрошлого века лёгкая атлетика как самостоятельный вид спорта стала набирать популярность в других странах мира.

Важное значение для легкоатлетического спорта имело возрождение в 1896 г. Олимпийских игр, ставших международными комплексными состязаниями по важнейшим видам спорта, в том числе и по лёгкой атлетике.

Женщины на олимпийскую легкоатлетическую арену вышли только в 1928 году и состязались в пяти дисциплинах: беге на 100 и 800 м, прыжках в высоту, метанию диска [15;64]. Постепенно женская легкоатлетическая программа увеличивалась. Так, на Играх 1996 г. в Атланте (США) женщины соревновались уже в 20 видах, на Олимпиаде в Сиднее (2000 г.) в прыжках с шестом и метании молота, а в Пекине (2008 г.) добавилась дистанция 3000 м с препятствиями. В настоящее время женщины, по сравнению с мужчинами, не участвуют только в спортивной ходьбе на 50 км.

В 1912 г. была образована Международная любительская легкоатлетическая федерация - руководящий орган по развитию лёгкой атлетики и проведению международных соревнований. В настоящее время она называется Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ). Президент федерации - Себастьян Коэ (Великобритания), двукратный олимпийский чемпион в беге на 1500 м.

1.2. История развития лёгкой атлетики в России

В России в 1888 году был образован первый спортивный кружок в Тярлеве, близ Петербурга. Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896) как крупнейших международных соревнований; стали разыгрываться национальные чемпионаты по легкой атлетике (в России в 1908—16 ежегодно) [17;37]. В 1911 основан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева и др.

В 1912 русские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх. В 1912 создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) — руководящий орган по развитию легкой атлетики и проведению международных соревнований.

Первые соревнования современных легкоатлетов состоялись в 1918 в Петрограде, в 1920 — олимпиады, в программе которых главное место

занимала легкая атлетика: Сибирская (Омск), Приуральская (Екатеринбург), Среднеазиатская (Ташкент), Северокавказская (Минеральные Воды).

В 1922 состоялось первенство РСФСР по легкой атлетике (Москва), в 1923 — первая международная встреча (с легкоатлетами Финляндии), в 1928 — первая всесоюзная спартакиада.

В 30-е гг. начали создаваться научно-методические основы современной системы подготовки легкоатлетов. С введением в 1931 комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) легкая атлетика стала одним из наиболее массовых видов спорта. Становление и развитие отечественной легкой атлетики в 30-й 40-е гг [18;68]. связано с именами С.И. Знаменских и Г.И. Знаменских, А. А. Пугачевского, Ф. К. Ванина, Е. М. Васильевой, М.И. Шамановой, Т. А. Быковой, Р. Д. Люлько (бег), Н. Г. Озолина (прыжки), С. Т. Ляхова (метание) и других, которые уже в эти годы показывали результаты международного класса.

В 1948 Всесоюзная федерация легкой атлетики СССР вступила в члены ИААФ (на 1 января 1972 ИААФ объединяла национальные федерации 143 стран).

С 1946 современные легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх [18;93]. С 1958 регулярно проводятся легкоатлетические матчи между спортсменами СССР и др. стран (США, ГДР, Франции, Великобритании, Италии, Польши, Чехословакии), международные соревнования, посвящённые памяти выдающихся легкоатлетов (мемориалы — братьев Знаменских в СССР, Я. Кусочинского — в Польше, Е. Рошицкого — в Чехословакии и др.), на призы организаций и газет («Правды» и «Известий» в СССР, «Юманите» во Франции и др.), с 1964 — чемпионаты Европы по легкой атлетике для юниоров, с 1965 — соревнования на Кубок Европы, с 1966 — чемпионаты Европы в закрытом помещении.

В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики.— ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций, в т. ч. СССР (1972), в конце 60 -

начале 70-х гг. организованы федерации легкой атлетики Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.

В 1952—72 советские легкоатлеты завоевали на Олимпийских играх 35 золотых, 31 серебряную и 41 бронзовую медали, на чемпионатах Европы соответственно —61, 46 и 51 медали.

Олимпийские чемпионы: Н. В. Авилов, П. Г. Болотников, А.П. Бондарчук, В. Ф. Борзое (дважды), Л. И. Брагина, В.Н. Брумель, В.С. Голубничий (дважды), Р.И.Клим, В. С. Крепкина, В. П. Куц (дважды), Я.В. Лусис, Л. И. Лысенко, Ф. Г. Мельник, Э. А. Озолина, Н. А. Пономарева (дважды), И. Н. Пресс (дважды), Т. Н. Пресс (трижды), В. В. Руденков, В. Д. Саиеев (дважды), Л. В. Спириин, Ю. А. Тармак, Т. А. Тышкевич, В. С. Цыбуленко, Р. М. Шавлакадзе, Н. В. Чижова, И. В. Яунзем.

Чемпионы Европы: Е. А. Аржанов, В.М. Богданова, В.Н. Буланчик, Н.Я. Думбадзс, А.В. Игнатъев, М.Л. Иткина, Н.З. Каракулов, К.Я. Лаптева, Н.Г. Откаленко, С.К. Попов, Т.Н. Севрюкова, Е.И. Сеченова, Н.В. Смирницкая, В.В. Кузнецов, И.А. Тср-Ованесян, И.Р. Турова, А.П. Чудина, Т.С. Щелканова, Л.М. Щербаков и др.

Неоднократно улучшали мировые, европейские и всесоюзные рекорды в различных видах легкой атлетики: Е.Е. Горчакова, Э.В. Гущин, Г.Я. Климов, Г.И. Зыбина, М.П. Кривоносов, Ю.Н. Литуев, В.И. Трусеев.)

1.3. История развития лёгкой атлетики в Белгородской области

Социалистическая революция 1917 года в России открыла широкие возможности для развития спорта на Белгородчине [12;36]. Новую жизнь начала и лёгкая атлетика, первые шаги которой были связаны с введением в 1918 году Всеобуча. Элементы детской атлетики были включены в программу допризывной подготовки молодёжи [12;47]. Уже в первые годы советской власти создаются первые легкоатлетические кружки, открываются спортивные клубы при учреждениях, промышленных предприятиях.

В 20-е – 30-е г.г. прошлого века главной в физкультурной деятельности оставалась задача массового охвата населения занятиями физической культурой. Лёгкая атлетика заняла весомое место в решении данной задачи. В этой связи получили распространение такие формы работы, как профессионально-комсомольские летние кроссы, соревнования в честь Всесоюзного дня физкультурника, развитие спартакиады по лёгкой атлетике.

Несмотря на примитивную технику и плохие условия для проведения соревнований, некоторые спортсмены показывали высокие по тому времени результаты [12;58]. Были улучшены рекорды в большинстве видов лёгкой атлетики.

Предвоенные годы были отмечены массовым развитием легкоатлетического спорта, проведением многочисленных соревнований. Так в 1935 году состоялась первая спартакиада вузов, в 1936 году – первая Всесоюзная колхозная спартакиада. С 1934 года стали ежегодно проводиться первенства страны по лёгкой атлетике. Хотя белгородские легкоатлеты не выступали на столь высоком уровне, они участвовали в зональных соревнованиях в Курске.

В годы Великой Отечественной войны многие белгородские легкоатлеты сражались в рядах Советской Армии. В эти годы спортивная жизнь на Белгородчине не прекращалась, проводились соревнования, пробеги, кроссы [12;76]. С 1943 года начинается процесс восстановления легкоатлетической инфраструктуры региона, проводятся местные традиционные соревнования.

Послевоенные годы проходили под флагом совершенствования системы физического воспитания на Белгородчине, её организационных, методических и научных основ. Необходимо было перестроить работу в соответствии с условиями мирного времени, добиться организационного укрепления коллективов физкультуры, спортивных обществ, комитетов по физической культуре. Ключевым моментом стало создание в 1954 году Белгородской области. Несмотря на сложности организационного периода, в

1954 году в области прошло много соревнований по лёгкой атлетике в рамках областной спартакиады сельской молодёжи (здесь приняло участие 373 спортсмена), областной спартакиады школьников (286 учеников), первенства области по лёгкой атлетике (261 легкоатлет). Сборные команды и отдельные спортсмены приняли участие в восьми республиканских соревнованиях РСФСР [12;88]. В сельской спартакиаде РСФСР белгородские легкоатлеты внесли вклад в завоевание общего десятого места.

В регионе стали проводиться учебно-тренировочные сборы по лёгкой атлетике, сотни юношей и девушек были вовлечены в секции лёгкой атлетики. По массовости лёгкая атлетика занимала ведущее место среди других видов спорта. Королевой спорта в 1954 году были увлечены 2547 человек, из них 4 имели первый разряд (13 перворазрядников насчитывается на тот момент в Белгородской области).

Шагом вперёд в развитии белгородской лёгкой атлетики стала и II Спартакиада СССР 1959 году. Постепенно укреплялась легкоатлетическая материальная база. В 1958 году увеличилось количество малых стадионов с 5 (1954 г.) до 7. В этом году насчитывалось 15 комплексных площадок, а в 1959 - их стало уже 17 [18;20].

60-е годы и начало 70-х годов ознаменовались новым подъёмом лёгкой атлетики в Белгородской области. Это стало возможным благодаря повседневной заботе партийных, комсомольских, советских и профсоюзных организаций о развитии физкультурного движения. Так, преподаватель Белгородского педагогического института Валерий Андреев, на проходившем в марте 1962 года в Саратове первенстве РСФСР по специальной физической подготовке среди спортсменов ДСО «Динамо», завоевал первое место в беге на 55 метров с барьерами и в соревнованиях по общефизическому многоборью. В. Андреев вошел в состав сборной молодежной страны и принял участие в соревнованиях на чемпионате Союза.

Успешным выдался 1977 год для белгородских легкоатлетов. Они завоевали второе общекомандное место в Туле на зимнем первенстве

Центрального Совета ДСО «Труд» по лёгкой атлетике в закрытом помещении. Юрий Куценко, выступая в семиборье, стал победителем первенства, показав четвёртый результат в Советском Союзе в семиборье в закрытых помещениях, а в финале Кубка СССР по легкоатлетическому многоборью он завоевал серебряную медаль [12;115]. В 1978 году Юрий вышел победителем международных соревнований, по многоборью, которые проходили в Донецке и собрали сильнейших десятиборцев СССР и ФРГ. В 1977 году Татьяна Самохвалова стала победительницей в пятиборье на первенстве Россовета ДСО «Буревестник» по лёгкой атлетике среди юношей и девушек, и первой среди легкоатлетов области приняла участие во Всесоюзном первенстве. В этом же году Владимир Олейников из Старооскольского района занял второе место в толкании ядра на проходившем в Минске первенстве по лёгкой атлетике, в крытых помещениях среди сельской молодежи.

1980 год стал звездным не только для лёгкой атлетики, но и всего белгородского спорта. Впервые белгородский спортсмен завоевал олимпийскую медаль. Им стал десятиборец Юрий Куценко.

В 90-х годах среди белгородских легкоатлетов можно выделить мастера спорта России международного класса Кондратенко Павла Петровича, работающего сегодня преподавателем факультета физической культуры НИУ «БелГУ». В 1994 году он выполнил норматив мастера спорта на дистанциях 60 и 100 м. А мастером спорта России международного класса на тех же дистанциях он стал в 1995 году под руководством тренера А.Н. Горлова [12;127]. Среди лучших достижений Кондратенко следует отметить золотую эстафету в беге 4 по 100 м в 1995 году в Сочи: серебро на дистанции 100 м; на Кубке России в 1995 году в этом же городе и бронзу на дистанции 100 м на чемпионате Вооруженных сил России в 1994 году.

На современном этапе развития белгородской лёгкой атлетики заметных спортивных результатов добился Александр Уваров. Все показанные Александром результаты в беге на 800 м являются областными

рекордами и говорят о том, что он сильнейший средневик Белгородской области. На данный момент Уваров Александр тренируется под руководством Г.А. Копейкина, является международным МС России.

Серьезных успехов добилась и Прошина Александра. В 1998 году, поступив в БелГУ на факультет физической культуры, она начала тренироваться в Белгороде у А.Н. Горлова [12;130]. Уже через год, в 1999 г., показав результат, который равнялся нормативу КМС (800 м - 2:14.2), становится перспективной юниоркой. В июле 2001 г. в Туле на Чемпионате Росси, Александра, преодолев 800 метровую дистанцию за 2:06.75, получила звание МС России. Она попадает в состав молодежной сборной страны. В последствие Саша показывала стабильные результаты, постепенно улучшая их. За всё это время она участвовала в различных турнирах, побеждала многократно ни зональных соревнованиях, выигрывала традиционные всероссийские соревнования в Туле «Тулский самовар», так же была приглашена на международный известный турнир в честь братьев Знаменских в Москве. 23 июля на Кубке России в Туле, показывает лучшее время 2:00.75, что является нормативом МСМК.

Неплохих результатов добились белгородские легкоатлеты в 2009 году.

В феврале этого года на Белгородчине состоялся второй «Кубок Белогорья». На соревнования приехали спортсмены из Липецка, Курска, Донецка, Харькова [12;133]. Белгородскую область представляли легкоатлеты Старого Оскола, Губкина, Белгорода — всего более 250 спортсменов. В программе соревнований были бег (на 60, 200,400, 800, 1500 метров), прыжки в длину, прыжки в высоту и с шестом. Соревновались спортсмены в двух возрастных категориях: юниоры (1990-1991 гг.р.) и взрослые (1989 г. и старше). Как отметил президент региональной Федерации лёгкой атлетики Александр Горлов, престиж турнира подтверждает то, что в нём приняли участие два заслуженных мастера спорта, восемь мастеров спорта международного класса, участник Олимпийских игр в Пекине. По итогам двух дней соревнований больших успехов добились многие

белгородские спортсмены. Первое место в прыжках в высоту среди юниорок заняла Яна Ушакова из Старого Оскола. Серебро на этом же виде состязаний завоевала белгородка Кристина Малиновская. В беге на 60 м среди юниорок третий результат показала Екатерина Тимофеева (Белгород) [12;136]. У взрослых на дистанции 60 м с барьерами первыми стали Антон Филимонов среди юниоров и Роман Баранов среди мужчин. В юниорском забеге на 200 м лучшее время показал Антон Волобуев. Среди взрослых первые два места достались Максиму Солодунову и Пабио Найджелу, все трое представляли Белгород. На самой длинной дистанции 1,5 км второе место заняла Светлана Сидунова, которая установила рекорд Белгородской области в этой дисциплине, показав время (4:12.15), быстрее неё пробежала лишь представительница Курска Юлия Русанова (4:11.16). Светлана заняла второе место в беге на 800 м, установив рекорд сезона. По словам А. Горлова, многие из белгородских легкоатлетов установили личные рекорды на этом турнире.

Впервые в Белгороде, в целях развития и популяризации многоборья, проходил Кубок России и Гран-При по многоборьям. Гран-При по многоборью состоял из четырех этапов. Первый этап был проведен в Кемерово, второй в Москве, третий — в Пензе, финал - В Белгороде.

В соревнованиях приняли участие представители Москвы, Сибири, Кемерово, Иркутска, Краснодар, Санкт-Петербурга, Казани и Ставрополя. Белгородскую область на турнире представляли юниорки Анна Власова и Елена Молодчина из Старого Оскола [12;140]. Легкоатлетическое многоборье проходило в женском пятиборье и семиборье у мужчин. Напомним, что в программе женского пятиборья— бег 60 м с барьерами, прыжки в высоту, в длину, толкание ядра и бег на дистанции 800 метров. Семиборье у мужчин включало 7 видов лёгкой атлетики: бег 60 метров, прыжки в длину, в высоту с шестом, толкание ядра и бег 60 м с барьерами. Победители у мужчин и женщин в Гран-При России определялись по сумме

очков, набранных спортсменами на любом из трёх первых этапов и в Финале Гран-При России.

Медали с европейских турниров 2009 года привезли белгородские бегуны. Губкинец Александр Шепляков показал лучшее достижение среди белгородцев в этом виде спорта, завоевав бронзу на юниорском чемпионате Европы в 2009 году [12;146]. Он же вошёл в «золотой квартет» в эстафете 4 по 200 м на первенстве России. Александр победил на первенстве России и стал сильнейшим в беге на 800 м. На чемпионате России с 23 по 26 июня 2009 года в Чебоксарах, Александр Шепляков на дистанции 800 м завоевал бронзу. При этом в квалификационном забеге он показал лишь шестое время (1:51.46), в полуфинале улучшил свой результат более чем на одну секунду (1:50.61). А в финальном забеге он стал третьим с лучшим результатом сезона 1:49.37.

По итогам первенства Центрального федерального округа России по лёгкой атлетике, которое завершилось 1 июня 2009 года в Брянске, команда Белгородской области заняла третье место, и показали лучший результат в своей истории. На чемпионат ЦФО ездили 40 спортсменов. Всего в турнире приняли участие более 700 легкоатлетов [12;152]. Среди юниоров в беге на 100 м первое место занял Александр Шепляков. На дистанции 400 м победителем стал Антон Волобуев, на двухсотметровке он прибежал вторым. Бегунья Виолетта Волобуева дважды поднималась на вторую ступень пьедестала в беге на 100 и на 400 м. Белгородец Денис Винокуров также завоевал две медали: серебро в беге на 400 м и бронзу на 200 метров.

Белгородка Екатерина Зарудная показала второй результат в беге на 1500 м и на 800 м. Обладателем золота в прыжках в высоту среди молодежи стал староосколец Артём Геров. Серебро в метании копья привёз домой и староосколец Максим Зинин. Спортсменки из Старого Оскола Анна Власова, Ирина Афонина заняли первое место в семиборье, Елена Молодчина - вторая в этой же дисциплине. По словам Александра Горлова, нынешний результат—третье командное место - лучший, что когда-либо показывали

легкоатлеты Белгородской области, раньше выше пятого места в общекомандном зачёте им подняться не удавалось [12;156]. Опереждали белгородцев спортсмены из Брянска и Курска.

С чемпионата и первенства России по эстафетному бегу среди юниоров, который проходил в Сочи в 2009 г., сборная Белгородской области по лёгкой атлетике вернулась с золотыми медалями.

В феврале 2010 г. в Волгограде состоялось Первенство России по лёгкой атлетике среди молодежи (1986-1990 г.р.). Спортсменка из Белгорода, Зарудная Катарина стала победительницей в беге на 1500 м с результатом 4:16.76.

С 5 по 7 февраля того же года в Саранске проходило Первенство России по лёгкой атлетике среди юниоров 1991-1992 г.р. Легкоатлет из Белгорода Антон Волобуев стал победителем соревнований в беге на 200 м с результатом 21.91 [12;163]. Он является рекордсменом России в шведской эстафете, неоднократным призёром первенства России, обладателем Кубка Белогорья. Золото чемпионата и первенства России среди юниоров (до 20 лет) завоевали Александр Шепляков (Губкин), Антон Волобуев, Денис Винокуров и Дмитрий Дребезгов (все из Белгорода). Первым белгородский квартет пришёл, в так называемой, шведской эстафете 400+300+200+100 м.

Многократный призер первенств России Волобуев Антон (тренер А.Н. Горлов) в 2011 г. добился новых результатов. Выступая в Острове (Чехия) в составе сборной команды России, он стал бронзовым призером Чемпионата Европы среди юниоров в эстафетном беге 4 по 400 м. По результатам выступлений ему было присвоено звание мастера спорта России международного класса.

Добивались успехов белгородские легкоатлеты и в 2012 году. Например, Хорошилов Руслан (тренер Бычков), выступая на Чемпионате России среди молодежи по горному бегу в Железноводске, занял 2 место, выполнив норматив мастера спорта России. В 2012 году сверхмарафонсц из Красногвардейского района Белгородской области одержал победу на

чемпионате страны и Москвы по суточному бегу, который состоялся 12-13 мая.

Выдающихся успехов добилась белгородская прыгунья в длину. Заслуженный мастер спорта Елена Соколова. В 2009 году её первое золото чемпионата России. Надежда белгородской лёгкой атлетики Елена Соколова в июле 2012 года выиграла соревнования по прыжкам в длину на этапе Бриллиантовой лиги в Париже [12;168]. Выступая на Олимпийских играх в Лондоне, Елена показала выдающийся результат, прыгнув на семь метров семь сантиметров (установив личный рекорд) и завоевала серебряную медаль, проиграв американке Бритни Ринз всего 5 см. Позже Елена завоевала первое место на одном из престижнейших соревнований легкоатлетов - розыгрыше «Бриллиантовой лиги» в шведском Стокгольме.

Глава 2. Особенности становления и развития легкой атлетики как адаптивного вида спорта

2.1. Особенности и периоды развития адаптивной физической культуры и спорта

Адаптивная физкультура – это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями [3;125]. Таким образом, адаптивная физкультура – это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии [8;44]. Адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, где основным критерием является степень имеющегося поражения функций, и по спортивно-функциональному, где учитывается специфика двигательной активности в каждом конкретном виде спорта.

В настоящее время наибольшее распространение получили три направления спорта инвалидов: параолимпийское, сурдоолимпийское и специальное олимпийское [1;115].

Развитие адаптивного спорта имеет более чем столетнюю историю. Еще в XVIII-XIX вв. было установлено, что двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации инвалидов.

Попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в XIX столетии, когда в 1888 году в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих [1;121]. Впервые Всемирные игры глухих прошли в Париже 10-17 августа 1924 г. В них участвовали спортсмены — представители официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Голландии, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры прибыли спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, в которых таких федераций не было. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

Международный спортивный комитет глухих (МСКГ) был образован 16 августа 1924 г. В него вошли федерации, объединяющие спортсменов с нарушением слуха. С этого же времени МСКГ каждые четыре года проводит летние Всемирные игры глухих. На первом конгрессе МСКГ, который состоялся в Брюсселе 31 октября 1926 г., был принят Устав этой организации. До начала Второй мировой войны в нее вступают Германия, Швейцария, Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция, Австрия, США, Япония и Болгария. В 1949 г. к ним присоединились Испания и Югославия. Организуются и проводятся Международные зимние игры глухих.

В 1960 году под эгидой Всемирной федерации военнослужащих создается Международная рабочая группа, которая изучала проблемы спорта для инвалидов. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов, фактически первые Параолимпийские игры. В них приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран.

В 1982 году появился орган, который способствовал расширению Параолимпийских игр, — Международный координационный комитет

Всемирной организации спорта инвалидов. Через 10 лет, в 1992 году, его правопреемником стал Международный параолимпийский комитет (МПК).

Для того чтобы в полном масштабе отразить историю развития спорта инвалидов, следует обратиться к истории Параолимпийских игр.

Всемирные Игры инвалидов, фактически I Параолимпийские игры, состоялись в Риме (Италия) в 1960 г. почти сразу по окончании XVII Олимпиады.

II Параолимпийских играх (Токио, Япония, 1964 г.) приняли участие 390 спортсменов из 22 стран. Команды Великобритании (70 чел.) и США (66 чел.) На второе и третье места вышли команды Великобритании и Италии. Существенным событием Игр стало переименование их в «параолимпийские». На соревнованиях впервые использовалась параолимпийская атрибутика (флаг, гимн и символ), а после их окончания многие спортсмены-инвалиды Японии были трудоустроены.

III Параолимпийских играх (Тель-Авив, Израиль, 1968 г.) участвовали 750 атлетов из 29 стран. В сравнении с соревнованиями в Токио программа Игр существенно расширилась.

IV Параолимпийских играх (Хайдельберг, Германия, 1972 г.) участвовали 1000 спортсменов из 44 стран. Самые многочисленные делегации представлены Германией, Великобританией и Францией.

V Параолимпийских играх (Торонто, Канада, 1976 г.) участвовали 1600 спортсменов (из них 253 женщины) из 42 стран.

VI Параолимпийских игр (Анхем, Нидерланды, 1980 г.) В соревнованиях участвовали 2500 спортсменов из 42 стран.

Параолимпийские игры 1984 г. проходили в Америке и Европе: 1780 спортсменов из 41 страны участвовали в соревнованиях в Нью-Йорке и 2300 представителей из 45 стран – в Сток-Мандевиле.

На VIII Параолимпийские игры (Сеул, Южная Корея, 1988 г.) прибыло рекордное количество спортсменов – 3053 представителя из 61 страны.

Церемония открытия IX Параолимпийских игр (Барселона, Испания, 1992 г.) проходила 3 сентября на олимпийском стадионе. На ней присутствовали 65 тыс. зрителей; 90 делегаций участвовали в торжественном параде. В Олимпийской деревне разместилось около 3 тыс. спортсменов и тысячи тренеров, официальных лиц и менеджеров.

На X Игры (Атланта, США, 1996 г.) прибыли 3195 спортсменов (2415 мужчин и 780 женщин) и 1717 представителей делегаций из 103 стран. С 16 по 25 августа соревнования проводились по 20 видам спорта, из которых 3 – в качестве демонстрационных.

В Параолимпийских играх 2000 г. участвовали 3843 спортсмена из 127 стран, 2000 официальных лиц, 1300 представителей массовой информации, 1000 технических работников, 2500 гостей из Международного и национальных комитетов и 10 тыс. волонтеров. Наиболее представительными по числу спортсменов-участников были команды Австралии (303), США (288), Германии (262), Испании (224), Великобритании (219), Канады (172), Франции (158), Японии (157), Польши (114), Голландии (105), России (90).

Первые зимние Параолимпийские игры состоялись в 1976 г. в Орнсколдсвике (Швеция). Соревнования для спортсменов с ампутированными конечностями и нарушением зрения были организованы на треке и в поле. Впервые демонстрировались соревнования в гонках на санях.

Успешное проведение первых зимних Игр позволило организовать вторые Параолимпийские соревнования в 1980 г. в Гейло (Норвегия). Скоростной спуск на санях проводился как показательные выступления. В параолимпийских стартах приняли участие спортсмены всех групп инвалидности.

III зимние Параолимпийские игры были проведены в Инсбруке (Австрия) в 1984 г. Впервые 30 мужчин на трех лыжах приняли участие в гигантском слаломе.

В 1988 г. IV зимние Параолимпийские игры снова проводились в Инсбруке (Австрия). В соревнованиях участвовали 397 спортсменов из 22 стран. Впервые на Игры прибыли спортсмены из СССР. В программу Игр были введены соревнования на сидячих лыжах.

В 1992 году зимние Параолимпийские игры были проведены в Тинс, Альбертвилль, Франция. Соревнования проводились только по горным лыжам, лыжным гонкам и биатлону. Спортсмены СССР выступали под объединенным флагом. Впервые в Параолимпиаде приняли участие спортсмены с нарушением ОДА. Сборная команда страны заняла третье место на играх в общекомандном зачете. Наиболее успешно выступали лыжники, завоевавшие 10 золотых, 8 серебряных и 3 бронзовых медалей.

VI зимние Параолимпийские игры проводились в 1994 г. в Лиллехаммере (Норвегия). Приблизительно 1000 атлетов жили в деревне, где были специальные технические средства для инвалидов. На Играх впервые были продемонстрированы соревнования по сидячему хоккею. Параолимпийская версия хоккея оказалась популярной [1;130]. Соревнования по лыжным гонкам и биатлону проходили на местном лыжном стадионе. Россияне успешно выступили на играх. Алексей Мошкин завоевал золото и бронзу в горнолыжных дисциплинах. На счету наших лыжников 10 золотых, 12 серебряных и 8 бронзовых медалей в гонках (3 общекомандный зачет), одно золото и два серебра – в биатлоне, бронза в мужской эстафете.

VII зимние Параолимпийские игры впервые проводились на азиатском континенте в Нагано (Япония). В Играх приняли участие 1146 чел. (571 спортсмен и 575 официальных лиц) из 32 стран. На протяжении 10 дней разыгрывались медали в 5 видах спорта: горнолыжном, конькобежном, лыжных гонках, биатлоне и хоккее. Атлеты из 22 стран поднимались на пьедестал на этих играх. Впервые в Параолимпиаде участвовали лыжники ID. Наша команда была пятой, завоевав 12 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых медалей.

В VIII зимних Параолимпийских играх (Солт-Лейк-Сити, США, штат Юта), проходящих 7-16 марта 2002 г., принимали участие 36 команд (416 спортсменов). В неофициальном командном зачете сборная России заняла 5-е место, завоевав в общей сложности 21 медаль: 7 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых. Только в активе наших лыжников, уступившим лишь норвежцам, оказалось 7 золотых медалей, 8 серебряных и 3 бронзовых медали.

IX Параолимпийские игры (Турин, Италия, 10 - 19.03.06). В Играх приняло участие 486 спортсменов из 39 стран. Они разыграли 58 комплектов медалей в пяти дисциплинах: горных лыжах, биатлоне, лыжных гонках, хоккее и керлинге. Сборная России уверенно выиграла медальный зачет Параолимпиады. На счету отечественных спортсменов оказалось 13 золотых, 13 серебряных и 7 бронзовых наград.

Адаптивный спорт получил всемирное значение. Достижения спортсменов с ограниченными возможностями поражают воображение. Иногда они приближаются к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта из известных и популярных, в которых не принимали бы участие спортсмены-инвалиды [1;135]. Неуклонно расширяется количество параолимпийских дисциплин.

Адаптивный спорт в России.

90-е годы внесли серьезные изменения в отношение общества к инвалидам и в России. В последние годы и в нашей стране адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями [19;63]. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием.

К примеру, уже почти десять лет большой популярностью среди спортсменов-ампутантов пользуется хоккей. В 1999 году была создана первая так называемая «вертикальная» хоккейная команда инвалидов -

"Санкт-Петербургские Лоси". Вертикальный хоккей – это уникальный вид спорта, где игроки без рук или ног играют на протезах. Сначала надевается протез, а на него коньки. Свое название этот вид спорта получил от положения игрока в пространстве. Большая часть игроков команды - ветераны локальных военных конфликтов, потерявшие нижние конечности при подрывах на противопехотных минах.

В программу Параолимпийских игр не так давно (в 2000 году) включен такой нестандартный вид спорта, как танцы на колясках. Спортсмены-колясочники соревнуются по двум программам: классические европейские танцы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп) и латиноамериканские танцы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасо-Добль и Джайв).

Велосипедный спорт тоже недавно включен в программу Параолимпийских игр, но он уже популярен среди как слепых, так и ампутантов, и парализованных, и спортсменов с нарушениями умственной деятельности. Незрячие спортсмены выступают в паре с видящим товарищем по команде, для каждой группы инвалидов используются специально подготовленные велосипеды, а соревнования могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

А вот легкая атлетика присутствует в параолимпийской программе уже почти 50 лет. И в легкоатлетических состязаниях участие принимают и колясочники, и ампутанты, и слепые по программе из пяти дисциплин: трасса, бросок, прыжки, пятиборье и марафон [24;57].

Самая же популярная и распространенная в мире игра среди слепых, включенная в программу Параолимпийских игр, – это голбол. Голбол напоминает игру в ручной мяч: перед спортсменами стоит задача поразить ворота соперника, бросая руками специальный мяч со звуком. Соперники же должны отбить этот мяч и в свою очередь атаковать ворота противника. В голбол играют тотально слепые спортсмены, но при этом их глаза закрыты

еще светонепроницаемыми очками, чтобы полностью исключить возможность подглядывания.

Тотально слепые играют и в шахматы: исключения из правил позволяют только трогать руками закрепленные на доске фигуры перед тем, как игрок собирается сделать ход, а специальный ассистент обязан объявлять игрокам ходы. В остальном игра ничем не отличается от обычной.

Среди людей с поражениями органов слуха проводятся Дефолимпийские игры – от английского «Deaflympic» (deaf – глухой). Это своеобразная Олимпиада, которую игроки по привычке называют Всемирными играми глухих (переименование игр в Дефолимпийские – или Сурдоолимпийские в переводе на русский язык - состоялось в 2001 году). Соревнования глухих отличаются от традиционных только стартовыми сигналами: красный означает «стоп», желтый - «подготовиться», зеленый - «старт». Но и здесь есть своя специфика: понятно, что подсказать в момент соревнований тренер не может, поэтому, как говорят специалисты, на Дефолимпийских играх главным становятся интуиция и взгляд – именно в глазах тренера можно отыскать желаемую подсказку. Тренеры утверждают также, что глухие спортсмены очень четко ощущают вибрацию, поэтому кричать во время соревнований не только можно, но и необходимо – и чем громче, тем лучше [25;88].

В настоящее время в России насчитывается более 10 миллионов людей с ограниченными возможностями, и очень многие нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий именно средствами физкультуры и спорта [27;69].

На сегодняшний день в России работает около 1200 физкультурно-спортивных клубов инвалидов. Количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом достигает 95,8 тысячи человек. Создано 8 детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ для инвалидов.

Наиболее активно развиваются адаптивная физкультура и спорт в Башкирии, Татарстане, Коми, а также в Красноярском крае, Волгоградской,

Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской, Свердловской, Тамбовской, Челябинской областях, в Москве и Санкт-Петербурге [24;341]. Российские спортсмены участвуют в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Параолимпийских играх.

Финансирование участия российских спортсменов-инвалидов в официальных международных соревнованиях, включая Параолимпийские и Сурдоолимпийские игры, увеличилось с 1998 года более чем в 10 раз. Объем финансирования всероссийских спортивных мероприятий среди инвалидов за пять лет вырос с 8 до 60 млн рублей.

Более 15 лет существует в России Параолимпийское движение, действует Параолимпийский комитет и Федерация физической культуры и спорта инвалидов России. В 1988 году Россия впервые приняла участие в Параолимпийских играх в Сеуле.

Сегодня к параолимпийским относятся 17 видов спорта: стрельба из лука, легкая атлетика, велосипедный спорт, выездка, фехтование, дзюдо, тяжелая атлетика, стрельба, футбол, плавание, настольный теннис, баскетбол колясочников, регби и теннис колясочников, волейбол, лыжный кросс и хоккей с шайбой.

2.2. Особенности становления и развития адаптивной лёгкой атлетики

Лёгкая атлетика, характеризуется как совокупность видов спорта, в которые входят: бег, ходьба, прыжки и метания. Она может объединять в себе беговые виды спорта, спортивную ходьбу, технические виды спорта, то есть прыжки и метания, так же многоборья, бег по шоссе и бег по пересечённой местности [10;247]. Лёгкая атлетика признано считается одним из основных и наиболее массовых видов спорта.

Обычно упражнения, относящиеся к лёгкой атлетике, проводятся с целью физической подготовки. К тому же именно их использовали для проведения состязаний ещё в далёком прошлом наши предки. Общепринято

думать, что история лёгкой атлетики началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции. Данные соревнования проходили в 776 году до нашей эры [11;58]. Ещё в древности знали толк в соревнованиях, уже тогда многие упражнения имели большую распространённость. Древние люди знали толк в физических упражнениях, их пользе и необходимости.

Современная же лёгкая атлетика начинала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Немного позднее в программу стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а еще позже – прыжки в длину и высоту с разбега. Так постепенно арсенал видов спорта, входящих в лёгкую атлетику возрастал и укреплялся.

Лёгкая атлетика вошла в программу Паралимпийских игр в 1960 году [20;89]. К лёгкой атлетике относится весьма большой спектр различных видов состязаний. В данных соревнованиях могут принимать участие инвалиды практически всех групп, с различными нарушениями здоровья. В качестве спортсменов могут выступать колясочники, протезисты, слепые и т.д. Интересно, что слепые спортсмены участвуют совместно с наводящим [20;113]. К соревнованиям в категории лёгкая атлетика можно отнести – трассу, бросок, прыжки, пятиборье и марафон. Состязания между спортсменами проходят в соответствии с функциональными классификациями участников.

Спортсмены объединены в группы согласно виду и степени инвалидности, влияющей на их выступление в конкретном виде соревнований:

- Классы 11-13: слабовидящие спортсмены;
- Класс 20: спортсмены с интеллектуальными отклонениями;
- Классы 31-38: спортсмены с ДЦП, причём классы 31-34 пользуются на соревнованиях колясками;
- Классы 40-46: спортсмены-ампутанты или с недостатком функции конечностей;

- Классы 51-58: колясочники-гонщики и метающие из положения сидя.

Слабовидящие бегуны классов 11-13 бегают, пользуясь при необходимости помощью зрячего лидера.

В технических дисциплинах, из-за принадлежности участников к различным классам для определения победителя применяется система подсчётов баллов.

Число видов, входящих в программу соревнований по адаптивной лёгкой атлетике, постоянно растёт, чтобы привлечь как можно большее количество спортсменов. Соревнования по лёгкой атлетике включают в себя (табл.2.1):

- бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (800 м, 1500 м);
- бег на длинные дистанции (5 000 м, 10 000 м);
- эстафеты (4 x 100м, 4 x 400 м);
- марафон;
- прыжки в длину, высоту, тройной прыжок;
- метания диска, копья, толкание ядра;
- комплексные виды: пятиборье.

В 2009 году лёгкая атлетика культивировалась более чем в 100 странах. Общее руководство на международном уровне осуществляется менеджером по лёгкой атлетике и техническим комитетом Международного паралимпийского комитета.

Дисциплины, включенные в соревнования по адаптивной лёгкой
атлетике

| Дисциплины | Мужчины | Женщины |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| Бег | 100м | 100м |
| | 200м | 200м |
| | 400м | 400м |
| | 800м | 800м |
| | 1500м | 1500м |
| | 5000м | 5000м |
| | 10000м | 10000м |
| | 4X100 Эстафета | 4X100 Эстафета |
| Прыжки | Прыжки в длину | Прыжки в длину |
| | Прыжки в высоту | Прыжки в высоту |
| | Тройной прыжок | |
| Метание | Ядро | Ядро |
| | Диск | Диск |
| | Копьё | Копьё |
| Многоборье | Пентатлон* | Пентатлон |
| | Марафон | Марафон |

*Пентатлoн - (*гр.pentathlon pentanatb + athlon* состязание):

- 1) в Др. Греции – классическое спортивное пятиборье: бег, прыжок в длину, метание диска, копья, борьба;
- 2) современное пятиборье: верховая езда с преодолением препятствий, фехтование на шпагах, стрельба из пистолета, плавание, легкоатлетический кросс.

Атлеты с ограниченными возможностями используют общепринятую систему классификации на основе остаточных функций тела. Эта система позволяет придать дух состязательности в спортивной борьбе. Далее приводятся три категории классов для беговых дисциплин на стадионе: спортсмены с церебральным параличом, с ампутацией и на колясках. При этом в каждой категории, чем меньше цифра класса, тем больше ограничены возможности тела (большая инвалидность) спортсмена.

Таблица 2.2

Классы для спортсменов с нарушением ДЦП

| | |
|-----|---|
| T33 | Полная спастическая сила верхней части тела, может самостоятельно передвигать коляску, поражение обеих рук и ног или руки и ноги. |
| T34 | Хорошая функциональная сила с минимальным ограничением или проблемами контроля верхних конечностей и туловища, поражение обеих голеней. |
| T35 | Незначительные проблемы с балансом, поражение одной голени или обеих и одной руки. Может использовать средства помощи. |
| T36 | Хороший баланс и прекрасный двигательный контроль. |
| T37 | Хорошие функциональные способности доминирующей стороны тела, поражение руки и ноги на той же стороне тела. |
| T38 | Может включать в себя: Поражение в обеих голени, руке и ноге на той же стороне тела, на которой нога имеет проблемы с балансом. |

На протяжении долгого времени спортсмены белгородцы являются победителями и призерами во многих адаптивных соревнованиях. Так, в 2009 году белгородец Артём Арефьев стал четырёхкратным чемпионом России по лёгкой атлетике среди спортсменов с повреждением опорно-двигательного аппарата. В Краснодаре прошёл зимний чемпионат России по лёгкой атлетике среди спортсменов с повреждением опорно-двигательного аппарата. В нём приняли участие многие лидеры сборной России - в том числе, участники, призёры и победители Паралимпийских игр в Пекине [12;221].

Таблица 2.3

Классы для спортсменов с ампутацией

| | |
|-----|--|
| T42 | Ампутация одной ноги выше колена, или в комбинации с ампутацией верхних и нижних конечностей, минимальное ограничение функциональных способностей. |
| T43 | Ампутация обеих ног ниже колена, или в комбинации с ампутацией верхних и нижних конечностей, нормальная функция метяющей руки. |
| T44 | Ампутация ноги ниже колена, или в комбинации с ампутацией верхних и нижних конечностей, небольшое уменьшение функций одной или обеих конечностей. |
| T45 | Ампутация обеих рук выше или ниже локтя. |
| T46 | Ампутация одной руки выше или ниже локтя, в метяющей верхней конечности сохранена функциональная способность. |

Таблица 2.4

Классы для спортсменов на колясках

| | |
|-----|--|
| T51 | Для продвижения коляски используются ладони, которые слабые из-за поражения шейного отдела позвоночника. |
| T52 | Мощность продвижения коляски осуществляется за счет разгибания локтя. |
| T53 | Нормальная функция верхних конечностей, движения туловища не активны. |
| T54 | Хорошие функциональные способности движения туловища. |

Одним из героев чемпионата России стал обладатель трёх золотых медалей Игр 2004 и 2008 годов Артём Арефьев, победивший в беге на 400, 800, 1500 и 3000 м, с рекордом России в классе T-36.

Выдающихся результатов достиг Юрий Носуленко – мастер спорта России международного класса, чемпион мира 2006 г. в Швеции. Юрий – многократный чемпион России в беге на 60, 100, 200 и 400 метров, серебряный призёр чемпионата мира среди юниоров в беге на 400 м. Победитель крупнейших международных турниров в Голландии и Дании в 2007 году участник Паралимпийских игр 2008 г. в Пекине (4 место в беге на 200 м). В 2009 году он стал чемпионом России, а затем и мира среди спортсменов с опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Из индийского

города Бангалора он вернулся с тремя медалями - двумя серебряными и одной золотой. В Краснодаре (16.02.2010) Юрий Носуленко, выступавший в Чемпионате страны, в четырнадцатый раз побил свой собственный рекорд. Дистанцию в 60 метровой пробежал за 7,21 секунды, на 9 сотых превзойдя свой лучший результат, также являвшийся рекордом России. Спортсмен тренируется под руководством В.М Вдовенкова, в составе сборной университета он выступает, пользуясь наставлениями тренеров П.А. Захарова и С.М. Артёмьева [12;236].

Адаптивный спорт в Белгородской области.

3 июля 2013 года в соответствии с распоряжением Правительства Белгородской области от 25 февраля 2013 года № 92-рп было создано Государственное бюджетное образовательное учреждение «Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа №5 Белгородской области». Учредителем является Управление физической культуры и спорта Белгородской области.

С 1 января 2015 года учреждение переименовано в Государственное бюджетное учреждение «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области».

Одной из основных задач современного общества по отношению к инвалидам является их максимальная адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, овладению профессией. Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры и спорта имеет большое социальное значение. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и Государственной программой "Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014-2020 г. планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Ведется большая работа по увеличению доли инвалидов трудоспособного возраста старше 18 лет, занимающихся адаптивной

физической культурой и спортом. Адаптивная физкультурно-оздоровительная работа с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья направлена на увеличение числа занимающихся без предварительного отбора и для всех возрастных групп. Главная задача адаптивной физкультурно-оздоровительной деятельности - стимулировать стремление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, а в дальнейшем мотивировать и вовлекать их в соревновательную и спортивную деятельность.

Начиная с 80-х годов прошлого века, стали создаваться физкультурно-оздоровительные организации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В настоящее время в нашей стране действует более 700 организаций с различными правовыми формами физкультурно-спортивной направленности. Эффективность работы физкультурно-спортивных организаций определяется решением основных задач, стоящих перед ними: воспитание у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов активной жизненной позиции, потребности в повседневных занятиях физической культурой и спортом, организация коррекционно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы, проведение спортивных соревнований по видам спорта.

В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», к 2020 году планируется увеличить долю систематически занимающихся физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в общей численности данной категории населения до 2,5 млн. человек, что составит 20% процентов от общего количества.

Согласно статистическим данным в Белгородской области проживает 251 451 человек имеющие инвалидность из них:

От 8 лет до 18 лет - 3096 человек, что составляет 1 23%

От 18 лет до 35 лет -9898 человек, что составляет 8 03%

От 35 лет до 50 лет -20186 человек, что составляет 8 03 %

От 50 лет и старше -218271 человек, что составляет 86 8 %

На сегодняшний день в Белгородской области доля лиц занимающихся физической культурой и спортом 12 % от общего числа инвалидов.

С 2004 года в Белгородской области началась активная работа тренеров-преподавателей по развитию адаптивного спорта, практически на общественных началах. В лёгкой атлетике и в пулевой стрельбе спортсмены добились высоких результатов на чемпионатах мира и Европы.

Борисова Ирина впервые стала призером сурдолимпийских игр в Пекине в 2008 г. по пулевой стрельбе под руководством заслуженного тренера России Кривцова С.М., который продолжает активно развивать адаптивный спорт в Белгородской области.

В июле 2013 года распоряжением правительства Белгородской области от 25 февраля 2013 года № 92-пп создано государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская адаптивная школа №5 Белгородской области» как образовательное учреждение. Учредителем которого, является управление физической культуры и спорта Белгородской области.

В декабре 2014 г. учреждение меняет название на ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области».

Учреждение переходит в статус не образовательного учреждения, что позволяет расширить границы в плане комплектования контингента занимающихся.

Проводится работа по зачислению всех желающих заниматься физической культурой и спортом без ограничения возрастного ценза.

Возникает необходимость сдачи лицензии на образовательную деятельность, учреждение переходит на реализацию программ спортивной подготовки согласно Федеральным стандартам по видам спорта.

После прекращения действия лицензии на образовательную деятельность учреждение не подлежит контролю со стороны департамента образования и лицензионного отдела.

Вносятся изменения в штатное расписание учреждения.

Все педагогические должности, а именно тренер-преподаватель – заменяется на тренера, инструктор-методист – на инструктора-методиста по адаптивной физической культуре.

Структура учреждения:

- Директор - лицо отвечающее за развитие учреждения.
- Заместитель директора по спортивной работе (формирование календарного плана комплектование групп занимающихся текущий контроль составление расписания занятий)
- Заместитель директора по методической работе (разработка программ спортивной подготовки и программ спортивно-оздоровительной направленности аттестация тренеров)
- Заместитель директора по хозяйственной части (водитель, технический персонал, заведующий складом - отвечает за сохранность и приобретение оборудования и инвентаря)
- Инструктор по адаптивной физической культуре (подчиняется непосредственно заместителю директора, занимается комплектованием групп, готовит необходимую документацию для участия спортсменов в соревнованиях)
- Спортсмен-инструктор (выполняет индивидуальный план подготовки)
- Бухгалтерия (Главный бухгалтер, контрактный управляющий, бухгалтер, экономист)
- Бюджет учреждения складывается из субсидий выделяемых в рамках федеральных программ и областного бюджета, так же привлекается и спонсорская помощь

Подбор кадров:

В настоящее время в учреждении работают 114 человек из них 46 тренеров, 6 тренеров имеют Звание «Заслуженный тренер России».

Огромное значение уделяется подбору кадров, а именно тренерскому составу, за два года 36 тренеров прошли курсы повышения квалификации.

Адаптивной физической культурой и спортом начинают заниматься дети и взрослые не только в городе Белгороде, но и в муниципальных образованиях области.

В Центре адаптивного спорта ведётся большая работа по увеличению доли инвалидов трудоспособного возраста старше 18 лет, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Создаются качественные условия для занятий адаптивной физической культурой и спортом с мотивацией и формированием у них потребности в этих занятиях.

Отремонтировано помещение тира, расположенного на территории Белгородского индустриального колледжа, которое было передано Учреждению по договору безвозмездного пользования на 10 лет.

Закуплены и установлены тренажеры на базе 23 школы – интерната для слабослышащих и глухих детей.

Приобретено стрелковое оружие, спортивная экипировка, столы для настольного тенниса, столы для армрестлинга.

Многолетняя спортивная подготовка разделяется на следующие этапы:

- Спортивно-оздоровительный этап с элементами спорта рассчитан на год;
- Начальная подготовка продолжительность до 3 лет;
- Тренировочный этап рассчитан на 5 лет;
- Совершенствование спортивного мастерства – до 3 лет;
- Этап высшего спортивного мастерства без ограничений.

Каждому этапу соответствуют свои задачи:

- На спортивно-оздоровительном этапе с элементами спорта предполагается привлечение максимально возможного числа занимающихся с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- На этапе начальной подготовки предусматривается дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.
- Тренировочный этап предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований к программам спортивной подготовки .
- На этапе совершенствования спортивного мастерства предполагается выполнять задачи спорта высших достижений выполнять разрядные нормы и успешно выступать на соревнованиях международного уровня.
- Этап высшего спортивного мастерства предполагает поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью подготовки и участия в Паралимпийских и Сурдлимпийских играх чемпионатах мира и Европы.

Условия зачисления в группы.

На этап спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки принимаются лица с отклонениями в здоровье и инвалиды различных нозологических групп любого возраста.

На тренировочный этап зачисляются лица, прошедшие этап начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов выполнивших соответствующие требования вида спорта и

спортивный разряд или вошедших в сборные России при условии положительной динамики спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выступающих на международных соревнованиях и являющихся членами сборной России с целью их подготовки на «паралимпийские и сурдлимпийские игры».

В настоящее время в Центре занимается 736 человек различных нозологических групп:

из них дети от 7 до 18 лет - 429 человек, что составляет 58 2 %

от 18 лет и старше - 307 человек что составляет 41 7 %

Тренировочный процесс осуществляется по четырем видам спорта: «спорт глухих», «спорт слепых», «спорт лиц с нарушением интеллекта» «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».

По десяти спортивным дисциплинам:

- Шашки
- Шахматы
- Легкая атлетика
- Пулевая стрельба
- Армрестлинг
- Стрельба из лука
- Настольный теннис
- Баскетбол
- Футбол
- Плавание

Тренировочные занятия по шашкам и шахматам проводятся со слабовидящими лицами на базе шахматного клуба и всероссийского общества слепых

С сентября 2015 года в Центре были организованы тренировочные занятия по армрестлингу для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и слабовидящих.

Тренировочные занятия по лёгкой атлетике проходят на базе школы №45 г. Белгорода и в легкоатлетическом манеже УСК им. «Светланы Хоркиной» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, слабовидящих и слабослышащих.

На базе спортивно-оздоровительного комплекса «Луч» проходят тренировочные занятия по плаванию.

Организованы занятия по стрельбе из лука на базе спортивной школы «Молодость» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Занятия по баскетболу и настольному теннису проводятся на базе 23 школы – интернат для слабослышащих и глухих детей.

Тренировочные занятия по футболу и в группах спортивно-оздоровительной направленности проводятся на базе 23 школы-интерната для слабослышащих и глухих детей и на базе школы №30, для лиц с ментальными нарушениями.

В тире индустриального колледжа и лицея №9 проводятся тренировочные занятия со слабослышащими и лицами с поражением опорно-двигательного аппарата.

Занятия спортивно-оздоровительной направленности проводятся не только на территории города Белгорода, но и в муниципальных образованиях области:

- Г. Валуйки коррекционное учреждение для слабовидящих и слепых детей
- Г. Валуйки специализированная школа – интернат для детей с нарушением интеллекта
- Г. Алексеевка специализированное учреждение интернатного типа для лиц с нарушением интеллекта

- Г. Новый Оскол специализированное учреждение интернатного типа для лиц с нарушением интеллекта
- Старооскольский городской округ Физкультурно-оздоровительный комплекс «Дельфин»
- Г. Волоконовка на базе спортивного комплекса
- Г. Губкин
- Детский сад №12 для детей с нарушением интеллекта
- Школа №14 Старооскольского городского округа дети с ограниченными возможностями здоровья

Работа по развитию адаптивной физической культуры ведётся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Так в 2016 году наши спортсмены приняли участие в 79 официальных соревнованиях.

В целях пропаганды адаптивного спорта и привлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом ежегодно проводится спартакиада среди лиц с ограниченными возможностями здоровья по следующим видам спорта:

- Армрестлинг
- Дартс
- Лёгкая атлетика
- Шашки
- Шахматы
- Пулевая стрельба
- Плавание

В спартакиаде принимают участие команды из 22 муниципальных образований (200 человек).

Традиционными стали соревнования: открытые первенства Центра адаптивного спорта.

Структура учреждения



ВЫВОДЫ

На основании вышеизложенного материала, представленного в дипломной работе, и согласно поставленным задачам, были сформированы выводы.

1. Лёгкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания.

Благодаря занятиям лёгкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

2. Лёгкая атлетика – старейший вид спорта. Ещё в первобытном обществе человек уже был знаком с основополагающими упражнениями современного легкоатлетического спорта. Бесспорно, что в те времена, речь и не шла о спорте как таковом, но без легкоатлетических навыков, человечество не смогло бы выжить в жестких условиях естественного отбора. Как было указано в работе, спорт зародился гораздо позже в Древней Греции. Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э., которые включали в себя соревнования лишь на одной дистанции, но Игры имели достаточную популярность и в связи с этим с каждым годом прибавлялись новые дисциплины.

2. Развитие современной лёгкой атлетики началось в 30-40-е гг. 19 в., что тесно связано с олимпийским движением. Как было указано в работе, розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896 г. стал первым официальным международным соревнованием по лёгкой атлетике. Однако, стоит отметить, что на тот момент в программу соревнований входило всего

12 видов, сейчас программа лёгкой атлетики насчитывает 44 вида. Обращает внимание тот факт, что в современной истории лёгкой атлетики, женщины не принимали участия в первых восьми Олимпиадах, появившись на спортивной арене лишь в 1928 году на Олимпиаде в Амстердаме. Их олимпийский дебют превзошёл все ожидания. Во всех пяти видах программы женщины установили мировые рекорды. С тех пор женщины – неотъемлемые участницы Олимпийских соревнований в легкоатлетических видах спорта.

3. Становление легкоатлетического спорта на Белгородчине тесно связано со становлением данного вида спорта в Советском Союзе. Послереволюционный период был охарактеризован активным привлечением молодежи в спорт, так создаются первые легкоатлетические кружки, открываются спортивные клубы при учреждениях, промышленных предприятиях, проводятся профессионально-комсомольские летние кроссы, соревнования в честь Всесоюзного дня физкультурника, а также множество спартакиад и универсиад. Со времени освобождения Белгородской области от фашистско-немецких захватчиков начинается процесс восстановления легкоатлетической инфраструктуры региона, проводятся местные традиционные соревнования. В середине 20 века в регионе стали проводиться учебно-тренировочные сборы по лёгкой атлетике, сотни юношей и девушек были вовлечены в секции лёгкой атлетики. По массовости лёгкая атлетика занимала ведущее место среди других видов спорта. 1980 год стал звёздным не только для лёгкой атлетики, но и всего белгородского спорта. Впервые белгородский спортсмен завоевал олимпийскую медаль. Белгородские спортсмены современности также блистают на пьедесталах почета современного легкоатлетического спорта, среди них Елена Соколова, Хорошилов Руслан, Волобуев Антон, Александр Шепляков, Денис Винокуров и Дмитрий Дребезгов.

4. Лёгкая атлетика является базой для формирования комплекса упражнений для адаптивного спорта. Она вошла в основу программ по

привлечению людей с ограниченными возможностями еще в 19 веке, когда в 1888 году в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих. С тех пор пошло активное развитие адаптивного спорта с превалированием легкоатлетических упражнений в нем (бег на короткие и длинные дистанции, метание и т.д.). Одной из основных задач современного общества по отношению к инвалидам является их максимальная адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, овладению профессией. В кризисные 90-е годы в России адаптивная лёгкая атлетика претерпела серьезные изменения в отношении общества к инвалидам. Лишь в последние десятилетия наблюдается выход на новый уровень адаптивных видов спорта, и связано это с повышенным вниманием государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается всё большим разнообразием.

Таким образом, можно считать, что комплексные занятия по лёгкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкирова М.М. Спорт для инвалидов и олимпийское движение. В кн.: Новое мышление и олимпийское движение. – М.: Знание, 1990. – С. 203- 208.
2. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 2007 - 232 с.
3. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - М.: Флинта, 2012. - 144 с.
4. Веневцев С.И., "Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта". - М.: Советский спорт, 2004.- 96 с
5. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.
6. Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 2009 - 41 с.
7. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
8. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры. - М., 2002.
9. Евсеев С.П. — Спортивная классификация по лёгкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: проблемы и пути решения // Адаптивная физическая культура. - 2012. № 1. С. 5-9
10. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464с.
11. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005
12. История развития видов спорта на Белгородчине : учебное пособие / В. Н. Ирхин, Т. А. Миронова; рец.: И.Н. Никулин, О.Э. Сердюков. - Белгород : ИД Белгород, 2013. - 243 с. : табл. - Библиогр.: с. 236-241. - ISBN 978-5-9571-0766-8 : 250-00.

13. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
14. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
15. Лёгкая атлетика / под ред. М.Е. Кобринского. – Мн.: Тесей, 2005. – 336с.
16. Лёгкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
17. Лёгкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
18. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
19. Литош Н.А. Адаптивная физическая культура. - М., 2002.
20. Лыс В. На дорожках инвалиды.// Легкая атлетика. – 1990. - № 7. – С. 35.
21. Макаров А.Н.: Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990
22. Новый словарь иностранных слов.- by EdwART,2009.
23. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г
24. Рассел, Джесси Адаптивная физическая культура / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 427 с.
25. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
26. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225
27. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М., 2001.
28. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
29. <http://www.adaptsport.ru/>
30. <http://sport.tmbreg.ru/sportivno-massovaj-rabota/adaptivnyi-sport/>